VEGGIE POKÉ BOWL & CLASSIC FALAFEL

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 15 MIN | FACILE

1 paquet de Classic Falafels Garden Gourmet

140 g de betteraves

4 càs de yaourt nature

1 avocat

1 càc de graines de sésame noir

Quelques radis

4 poignées de mâche

1 càs de pistaches

200 g de pois chiches

1 càc de cumin

½ càc d'ail en poudre

1 càc de zeste de citron

1 càs de jus de citron

1 citron vert (jus et zeste)

Quelques brins de coriandre

4 càs de graines de soja fraîches

1 càs d'amandes

Poivre & sel

Une recette pleine de goût, de légumes et de couleurs avec ce poké bowl accompagné de nos Classic Falafel Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Prépare le humous de betterave

Mets tous les ingrédients pour la réalisation du houmous de betterave dans un mixeur (betteraves, yaourt végétalien, jus de citron, épices). Mélange jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance lisse.

2. Fais revenir les falafels

Fais frire les falafels 6-8 min dans une poêle.

3. Répartis tes garnitures, et profite !

Répartis sur les assiettes la mâche, le hoummos, les radis, les pistaches, les amandes, les graines de soja et l'avocat. Termine avec les falafels et les graines de sésame noir.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR